

آموزش آنلاین و علائم حاصل از آن که باید به آن دقت کنیم (2)

در بخش قبل به توضیحاتی در ارتباط با آموزش آنلاین و نقش والدین در آن پرداختیم. در این بخش نیز به ادامه آن مطالب به علاوه نکاتی که باید به آن ها دقت کنیم می پردازیم.

• علائم شناختی:

نگرانی مداوم/مشکلات حافظه‌ای/عدم توانایی در تمرکز/افکار اضطراب‌آور یا مزاحم

• علائم عاطفی:

اضطراب/عصبانیت/افسردگی/تحریک پذیری/تنهایی وانزوا/نوسانات خلقی/نارضایتی عمومی/احساس غرق شدن/سایر مشکلات بهداشت روانی یا عاطفی

• علائم جسمی:

انواع درد/سرگیجه/حالت تهوع/اسهال یا یبوست/درد قفسه سینه/ضربان قلب سریع/سرماخوردگی یا آنفولانزای مکرر

• علائم رفتاری:

کاهش اشتها/دوری از دیگران/اختلالات خواب/عدم مسئولیت پذیری

والدین در شرایط آموزش آنلاین باید ذهن فرزندان خود را با افکار مثبت پر کنند و راه‌هایی را برای افزایش اعتماد به نفس کودکان در نظر بگیرند.

برخی از راهکارها برای افزایش اعتماد به نفس کودکان در آموزش آنلاین، عبارت‌اند از:

- ✓ کارهای درست کودکان را تشویق کنید.
- ✓ همسالان مثبت و مطمئن انتخاب کنید.
- ✓ هدف‌گذاری را به کودکان آموزش دهید.
- ✓ به کودک خود ثابت کنید دوستش دارید.
- ✓ اجازه دهید تا تعریف و تمجیدها را بشنوند.
- ✓ در کشف علایق و احساساتشان کمک کنید.
- ✓ از کاردستی‌های کودک در منزل استفاده کنید.
- ✓ مسئولیت‌های مشخصی را به کودکان بدهید.
- ✓ کودک را به یادگیری مهارت‌های جدید تشویق کنید.

به کودک خود بازخورد مثبت نشان دهید

سیستم پاداش و تقویت مثبت دانش‌آموزان می‌تواند در افزایش انگیزه آنها مؤثر باشد. بعد از اینکه بچه‌ها یک کار و یا یک کلاس درس آنلاین را تمام کردند، بهتر است بازخورد مثبتی را از خود نشان دهید و آنها را تشویق کنید. تهیه یک چک‌لیست برای کودکان و قراردادن یک علامت تیک، ستاره یا برچسب در چک‌لیست بعد از هر ساعت کلاس آنلاین می‌تواند باعث تشویق و انگیزه به کودکان شود. علاوه بر آن، اجازه دادن به فرزندان برای فرصت صرف وقت 15 دقیقه‌ای با اسباب‌بازی

موردعلاقه یا ورزش بعد از آموزش می‌تواند در انگیزه کودکان برای شرکت مؤثر در کلاس‌ها تأثیر زیادی داشته باشد.

انعطاف‌پذیر باشید

برنامه کاری خود را با ساعت‌های آموزش آنلاین کودک خودتنظیم کنید. اگر انجام‌دادن برخی از کارها مانند نظافت منزل در حین آموزش فرزندان تداخل ایجاد می‌کند بهتر است آن کار را، به وقت دیگری موکول کنید.

فرزندان باید از چت کردن لذت ببرند

والدین باید به این موضوع توجه کنند که به فرزندان خود اجازه دهند تا آنها از چت کردن با دوستان خود لذت ببرند و در حین آموزش آنلاین خود کمی شیطنت کنند. این کار باعث می‌شود تا آنها در حین کلاس‌های آنلاین احساس تنهایی نکنند و کلاس برای آنها کسل‌کننده نشود. برای پیشگیری از احساس تنهایی و خستگی دانش‌آموزان بهتر است به آنها اجازه دهید با دوستان خود ارتباط تصویری و چت نوشتاری و صوتی داشته باشند.

بدون شک مدرسه یک مکان مناسبی برای یادگیری است که کودکان در حین تدریس مهارت‌های اجتماعی را یاد می‌گیرند. از طرفی پیوندهای اجتماعی بین دانش‌آموزان تأثیر مثبتی، در پیشرفت تحصیلی آنها دارد. والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که در حین آموزش آنلاین، کودکان، مدرسه، معلمان خود و دوستانشان را از دست می‌دهند و آنها با یک عدم اطمینان از آینده زندگی می‌کنند. اجازه کودکان به تعامل آنلاین با دوستانشان می‌تواند اثرات فاصله اجتماعی را کاهش دهد.

نقش مشاوره در تدریس آنلاین

اگر کودک شما از وضعیت امتحانات خود و تدریس به صورت آنلاین واهمه دارد و یا در هنگام یادگیری نمی‌تواند درست تمرکز کند و به‌عنوان والدین نگران وضعیت پیشرفت و آینده تحصیلی کودک خود هستید بهتر است از یک مشاور باتجربه در این زمینه کمک بگیرید.

بایدهای نقش والدین در آموزش آنلاین

راهکارهایی که والدین باید آنها را در آموزش‌های آنلاین فرزندان خود رعایت کنند، عبارت‌اند از:

- ✓ انعطاف‌پذیر باشید.
- ✓ استرس را کاهش دهید.
- ✓ نظم و انضباط رعایت شود.
- ✓ به دانش‌آموزان اعتماد کنید.
- ✓ حواس‌پرتی‌ها را حذف کنید.
- ✓ محیط تدریس باید راحت باشد.
- ✓ فرزندان باید از چت کردن لذت ببرند.
- ✓ به کودک خود بازخورد مثبت نشان دهید.
- ✓ کودکان باید به معلمان مجازی گوش دهند.
- ✓ تمرکز برای کلاس‌های آنلاین ضروری است.
- ✓ امکانات موردنیاز دانش‌آموز باید تهیه شود.
- ✓ دانش‌آموزان باید تدریس را جدی بگیرند.

✓ دانش‌آموزان در آموزش آنلاین به زنگ تفریح نیاز دارند.

نبایدهای نقش والدین در آموزش آنلاین، عبارت‌اند از:

- ✓ در کار فرزند خود سرک نکشید.
- ✓ از دادن میان وعده خودداری شود.
- ✓ در مورد کلاس‌های آنلاین با کودکان صحبت نکنید.
- ✓ در حین تدریس، وضعیت مزاحم نشوید را انتخاب کنید.

نبایدهای نقش والدین در آموزش

در کار فرزند خود سرک نکشید. برخی از والدین ممکن است دوست داشته باشند که در حین کلاس‌های آنلاین فرزندانشان به لپ‌تاپ‌های آنها دزدکی نگاه کنند و یا به حرف‌های کودک با معلم‌ها گوش دهند؛ اما والدین باید از این رفتارهای خود اجتناب کنند چون باعث حواس‌پرتی و عدم تمرکز در دانش‌آموزان می‌شود. در مورد کلاس‌های آنلاین با کودکان صحبت نکنید.

از آنجایی که دانش‌آموزان ممکن است نظر خوب و مثبتی در مورد روند آموزش آنلاین نداشته باشند مشورت گرفتن از دانش‌آموزان و یا صحبت کردن در مورد کلاس‌ها، می‌تواند آنها را دل‌سرد کند. ارتباط با معلم در آموزش آنلاین سال تحصیلی جدید را با ارتباط برقرار کردن با معلم فرزندتان آغاز کنید، چراکه آنها می‌توانند به شما در سختی‌های انجام کارهای مدرسه کمک کنند.

کارلینگ می‌گوید: معلم‌ها می‌توانند به ما بیش از حدی که فکر می‌کنیم کمک کنند، در جاهایی که مشکلی پیش بیاید و دانش‌آموز نتواند تکلیفش را انجام بدهد، در کلاس آنلاین شرکت کند یا ... حتماً از آنها کمک بگیرید.

در فضای آموزش آنلاین، عدم ارتباط با خانواده می‌تواند برای معلم چالش‌های مختلفی ایجاد کند، پس حتماً در صورت بروز مشکلی در کارهای مدرسه، با معلم ارتباط برقرار کنید.

مشاوره با **مرکز مشاوره راز ماندگار** با توجه به شرایط شیوع بیماری همه‌گیر کرونا و ویروس، برگزاری جلسات مشاوره به صورت آنلاین برای همه والدین و دانش‌آموزان در اپلیکیشن پزشکی امکان‌پذیر است. والدین می‌توانند با تماس با مرکز مشاوره راز ماندگار به صورت چت‌های تصویری، نوشتاری و حتی تلفنی با مشاورین و روان‌شناسان با تجربه در حوزه‌های مختلف مربوط به روان‌شناسی کودک و نوجوان ارتباط برقرار کرده و در زمینه مشکلات احتمالی ناشی از تدریس آنلاین راهنمایی‌های لازم را کسب کنند.

در آخر شما عزیزان می‌توانید برای آموزش آنلاین فرزندان خود به روان‌شناسان کودک و نوجوان نیز مراجعه کنید. این عزیزان که در زمینه‌های [مشاوره روانشناسی](#) کودک تخصص دارند می‌توانند به شما عزیزان کمک کنند. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری مشاوران متخصص خود در این زمینه می‌تواند شما عزیزان را راهنمایی کند تا بتوانید آموزش آنلاین خوبی برای کودکان خود داشته باشید.